

# ほけんだより

平成31年1月28日  
大阪市立長吉小学校

1月は、厳しい寒さが続き、インフルエンザや感染性  
胃腸炎など、冬の感染症が流行しやすい時期です。  
健康な生活をして、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## 免疫力を高めよう！

免疫力とは、からだの中に入った風邪などの原因となる  
ウイルスをやっつけようとするはたらきのことです。



### 睡眠

夜遅くまで起きている生活を続ければ、  
つかれが取れにくくなり、免疫力が低くなってしまう。  
いろいろな病気にかかりやすくなるよ。そうなら  
ないために、早ね早起きの生活を心がけよう。

### 入浴

1日の終わりに、ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。  
からだが温まってきて、夜も眠りやすくなるよ。



他にも右のクイズに挑戦して、免疫力アップを目指そう！



## 1月28日～2月1日は健康週間です

毎日、健康な生活を続けることは、将来の健康のためにも、とても大切なことです。

3学期の発育測定後に、みんなに書いてもらった健康チェックでは、「テレビやゲームなどの時間を決めている」に  
◎（ほとんどできた）をつけている人が一番少なかったです。  
朝、気持ちよく自覚め一日を元気に過ごすために、テレビやゲームなどの時間を決めて、夜はできるだけ早くねるようにならう。



## 1月の健康目標 寒さに負けないからだをつくろう

「早ね早起き朝ごはん」の規則正しい生活を続けることは、毎日を  
元気に過ごすための近道になります。



### クイズにちょうせん！（答えは下にあります）

免疫力が高くなり、病気にかかりにくいのは、それぞれ  
どちらでしょう？



- 1 A 寝間、しっかりからだを動かしている  
B 暖かい部屋でゆっくり過ごしている

- 2 A おやつをダラダラ食べている  
B 朝晩、3食好きらいしないで食べている

。元気なからだで、毎日元気！

2 B-3食いいとくと食べる量を減らす、おひるの食事も少なく、一日を

。元気なからだ

。元気なからだをつくる、おひるの食事も少なく、一日を

1 A-3食いいとくと食べる量を減らす、おひるの食事も少なく、一日を

（元気なからだ）